أَفْضَل نَسْخَةَ مِنكُ

رِحْلَةٌ لِاسْتِكْشَافِ جَوْهَرِكَ الْحَقِيقِيِّ

تأليف: بلال آل رجب



عن المؤلف:
بلال آل رجب؛ شاب عراقي من قلب الأنبار (مواليد 2007). آمن بأن العمر مجرد رقم أمام قوة الوعي، واختار – على الرغم من تحدياته في مرحلة "السادس الإعدادي" – أن يوثق رحلته بصدق، ليقدم لجيله وللقراء دليلاً عملياً في كتابه "أفضل نسخة منك".
يسعى بلال من خلال قلمه إلى نشر الوعي وتغيير المفاهيم التقليدية عن النجاح والتطوير الذاتي، داعياً الجميع لاكتشاف إمكاناتهم الكامنة.

بيانات الحقوق والنشر
[لوغو مسارك] للنشر والتوزيع ©
الرمادي - محافظة الأنبار - جمهورية العراق

E-mail: bilal.author.iq@gmail.com
Facebook: Bilal Al Rajab
Instagram: @tzf9_
WhatsApp: 07823762990
WhatsApp

#أفضل_نسخة_منك
#مسارك

عضو اتحاد الناشرين العراقيين
الأنبار - جمهورية العراق



مقدمة

«كلُّ يومٍ هو فُرصةٌ جديدةٌ لتُصبِحَ نُسخةً أفضلَ منك، لكن لا أحدَ سيأتي لإنقاذِ؛ أنتَ الوحيدُ القادرُ على تغييرِ حياتِك.»

نحن نعيشُ في عالمٍ لا يرحمُ، حيثُ تتغيّرُ الظُّروفُ، وتنهارُ الأحلامُ، ويَخيبُ الظنُّ في من كُنّا نظُنُّهم سندًا. لكن في وسطِ كلِّ هذا، هناك دائمًا فُرصةٌ للنُّهوضِ، للصُّمودِ، ولإعادةِ بناءِ أنفسِنا من جديدٍ. هذا الكتابُ ليس مُجرّدَ كلماتٍ، بل هو خلاصةُ تجارِبَ، لحظاتٌ من الألمِ والانكسارِ، لكن أيضًا لحظاتٌ من القوّةِ والانتصارِ.

كتبتُ هذا الكتابَ لكلِّ شخصٍ يشعرُ بأنّه سقطَ ولا يستطيعُ النُّهوضَ، لكلِّ من خُذِلَ، لكلِّ من فقَدَ شغفَه، ولكلِّ من يَبحثُ عن معنًى لحياتِه. ستجدُ هنا دُروسًا من الحياةِ، مواقفَ علّمتني أنّ الألمَ قد يكونُ أعظمَ مُعلِّمٍ، وأنّ الخذلانَ قد يكونُ أعظمَ مُحفِّزٍ، وأنّ أعظمَ انتصارٍ يمكنُ تحقيقُه هو أن تُصبِحَ «أفضلَ نسخةٍ منك».

اقرأْ هذا الكتابَ بعقلِك وقلبِك، واجعلْ منه نُقطةَ تحوُّلٍ في حياتِك، فأنتَ تَستحقُّ الأفضلَ، ولكن عليك أن تسعى إليه بنفسِك!

إهداء

إلى كل من يريد النجاح ولكل من بكى ألمًا

إلى من اشتدت به الرياح، وبات بأحلامه منكسرًا.

الحلم لا يموت

مع مرور الوقت، والأيام ستدرك أنه لن يأتي أحد لإنقاذك، أنتَ المُنقِذ الوحيد لنفسك

كن على قدر المسؤولية.

تخلص من جميع المشاعر السلبيه التي تواجهك، وتذكّر أنّ

(حلمُكَ لَيسَ لهُ تَاريخُ انتِهَاءٍ)

كلُّ يومٍ هو فرصة جديدةٌ لكَ لتكونَ « أفضل نسخة منكَ»

كلُّ مَرحلةٍ من حيَاتِكَ تُخَبِّئ لكَ شَيئًا جَدِيدًا وَتَحدِّيًا مُختَلِفًا

(كُنْ مُستَعِدًا)

الألم فرصة لإدراك القوة، وأكبر مدرسة للتعلم هي الحياة.

سُئِلَ حكيمٌ ذاتَ مرةٍ: كيف وصلت إلى هذه المرحلة من الوعي؟

ماهي الكتب التي قرأتها!

فأجاب:

ـ «قرأتُ خمسين طعنةً، وسبعين مشاجرة، وعشت الكثير من الأزمات, رأيت الغدر في عيون الأقارب؛ فتعلمت الحذر, رأيت القسوة في عيون مَنْ أحبُ؛ فتعلمتُ الصمتَ ,رأيتُ النكرانَ من أقرب الأصدقاءِ؛ فتعلمت الرحيلَ, دفنتُ الكثير من الأحبة؛ فتعلمت أن المحبة يجب أن تُعَاش».

«إذا أردتَ أن تتعلّمَ وتُصبِحَ قويًا، فاقرأ كتابَ الدُنيا، فهو الكتابُ الوحيدُ الذي لا فِرارَ منه. واعلَم أنّه في دُروسِ الحياةِ لا شيءَ مجّانيّ.»

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

Focus on yourself

رَكِّزْ عَلَى نَفسِكَ.

«كلُّ يومٍ صعبٍ يمرُّ عليك، وأنتَ في أشدِّ الحاجةِ إلى الجميع، ولكنك لا تستطيع أن تبوحَ بأيِّ كلمةٍ، يُجعلك تقترب أكثر إلى النسخةِ الأقوى منك. انهضْ، وقاوِمْ، وتذكّرْ أنَّ الهدفَ هو أن تكونَ أفضلَ ممّا كنتَ عليه، لا أفضلَ من الآخرين.

كي تُصبحَ أفضلَ نسخةٍ منك، تجنّبِ المقارنات؛ تختلف الظروف من شخص لآخر، تأخُّرك لا يعني فشلَك، فلعلَّ اللهَ أراد أن يجعلَ منك شخصًا أقوى.»

« ثقْ فِي رحمةِ اللهِ»

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

Chase goals not people

مُطَارَدةُ الأُهدَافِ، وَليسَ الأَشخَاص.

صدقني، الشيء الوحيد الذي يستحق المطاردة في هذا العالم هو هدفك وحلمك الذي لطالما كنت تحلمُ به في يقظتك قبل منامك « ما زرع الله في قلبك رغبة الوصولِ لأمرٍ مُعينٍ إلاّ وهِوَ يَعلمُ أنّكَ ستَصِل إليهِ»

استمر فِي السّعي، لا تستسلم، الأحلامُ تتحقق يا عزيزي، وتذهب إلى مَنْ يَسعَى إليهَا، ارفُض الهزيمة مَهمَا كلّفَكَ الأمر، وتذكر:

﴿ وَأَنْ لَيسَ لِلإِنْسَانِ إِلّا مَا سَعَى (٣٩) وَأَنّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾

سورة النجم

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

كن صاحب القرار

قرأ النّاس كثيرًا عن أضرارِ التّدخينِ، وبعدَ ذلكَ امتنَعوا عنِ القِراءةِ...

هكذا الحياةُ أحيانًا: المواقفُ تُحذِّرُنا وندركُ ما الذي يجبُ علينا فعلُه، ولكنْ نمتنعُ عنه ونفعلُ الخطأ، وبعدَ ذلكَ ندفعُ الضّريبةَ...

ضريبةَ الأيّامِ والآلامِ، ضريبةَ الذّكرياتِ التي لا تُنسى، والدّموعِ التي كانت طوالَ الوقتِ في عَينِكَ...

لا تَصِلْ إلى هذه المرحلةِ يا صديقي، اعرفْ ما الذي تُريدهُ من البدايةِ: الصوابَ أم الخطأ.

«كنْ صاحبَ القرارِ».

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

ذَاتُكَ تَستَحِقُّ الحُبَّ أيضًا

أعظم هدية ستقدمها لنفسك هي أن تحب ذاتك فتبتعد بها عن كل ما لا يليق بك نفسك عزيزة لا تسمح لأي شخص أن يقلل من شأنك أنت أعظم مخلوق خلقه الله حب نفسك وركز على نفسك كل لحظة هتحب نفسك فيها هتحقق شيء لم تكن تتوقع أن تحققه صدق نفسك أنت الافضل وتستحق الأفضل.

أعظمُ هديّةٍ ستُقدِّمُها لنفسِكَ هي أن تُحبَّ ذاتَكَ، فتبتعدَ بها عن كلِّ ما لا يليقُ بِكَ.

نفسُكَ عزيزةٌ، لا تسمحْ لأيِّ شخصٍ أن يُقلِّلَ من شأنِكَ.

أنت أعظمُ مخلوقٍ خلقَهُ اللهُ.أحِبْ نفسَكَ، وركِّزْ على نفسِكَ.

كلُّ لحظةٍ ستُحبُّ نفسَكَ فيها، ستحقِّقُ شيئًا لم تكنْ تتوقَّعُ أن تُحقِّقَه.

صدِّقْ نفسَكَ، أنت الأفضلُ، وتستحقُّ الأفضلَ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

When you starting improving yourself loneliness is price

(تطوير نَفسِك)

عِندَمَا تَبدأُ بتَطوِيرِ نفسِكَ , الثَّمنُ يكونُ العزلةَ؛ إذًا لم تَفشلْ لنْ تَتعَلمَ، وإنْ لمْ تتعَلمْ لنْ تَنجَحْ أبدًا...

«إذَا لم تُضَحِ بأي شيء الآن؛ فإنَّك تضحِي بكلِّ شَيءٍ فِي المُستَقبَلِ»

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

انهيَارُكَ لا يَعنِي ضَعفَك.

«الأنبياءُ بكَوْا، وضعُفوا، لكنهم لم يستسلموا»

جميعُنا نمرُّ بتلك اللحظاتِ التي لا نودُّ أن يرانا أحدٌ ونحن نبكي،

ولكن هذا حالُ الدنيا، أيامٌ نحزنُ وأخرى نبتسمُ

امضِ قدُمًا وتخطَّ جميعَ مخاوفِك وأحزانِك

كلُّ لحظاتِ ضعفٍ تمرُّ عليك تجعلك أقوى ممَّا سبقَ، كلُّ تجربةٍ قاسيةٍ مررتَ بها تجعلُ منك شخصًا أكثرَ نُضجًا من الشخصِ الذي سبقَ

يجبُ عليكَ أن تتذكَّرَ كلَّ هذه الصدماتِ والانكساراتِ، لأنَّ من دونِها لم تكنْ كما أنتَ الآن!»

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

استمرارية السعي.

ما دمتَ تُحاولُ؛ كنْ فَخورًا بمَجهودِكَ. الفَشلُ ليسَ عِندَ الخسَارةِ، الفَشلُ هو التّوقفُ عن المُحاولةِ بعدَ الخسَارَةِ، عليكَ بالسّعي المُستَمِرِّ فقط، وليس بالنتائجِ .

قال النبي ﷺ (ما كسبَ الرّجلُ كَسبًا أطيبُ من عملِ يدِه وما أنفقَ الرّجلُ على نفسِه وأهلِه وولدِه وخادِمه فهو صدَقةٌ) صحيح ابن ماجة

السعيُ عبادةٌ؛ فافتَخِز بهَا .

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

أنت المنقذ لنفسك.

الاستمرارُ والتأقلمُ على الظُّروفِ مهما كانت، سببٌ رئيسيٌ للنّجاح

يقولُ جيفارا: «هذه الحياةُ لن تقفَ لتُراعيَ حُزنك، إما أن تقفَ أنتَ وتُكمِلَها رغم انكسارِك، أو ستبقى طريحًا للأبد.

هل ما زلتَ تبحثُ عن ذلك الشخصِ الذي سيساعدُك في تغييرِ حياتِك؟

– ألقِ نظرةً في المرآةِ إذًا.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

لكل عسرٍ يسرٌ يتبعه

في معظمِ الأوقاتِ تسيرُ الأمورُ عكسَ ما نريدُ

نشعرُ بالانهزامِ

ننعزلُ

وأحيانًا نبكي دون أن يشعرَ بنا أحدٌ!

ولكن لكلِّ انتكاسةٍ عودةٌ أقوى ممّا سبقَ

فقط تعايش مع الأمرِ، لا تحمِلْ نفسَك أكثرَ ممّا يجب

لكلِّ شدةٍ مدةٌ، وبأقربِ وقتٍ ستُدرِكُ أنَّ هذا الوقتَ هو الذي جعلَ منك شخصًا لا يمكنُ كسرُه أبدًا.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الصبر

قد يختبرك الله في أشد الاوقات ضيقا عليك حتي في فوضي مشاعرك ايقن ان الله يحبك و يريد ان يسمع صوتك تدعوه ....

قال النبي ﷺ

(إن عِظَمَ الجزاءِ مع عِظَمِ البلاءِ، وإن اللهَ عز وجل إذا أحبَّ قومًا ابتلاهم ؛ فمن رَضِيَ فله الرِّضَى، ومن سَخِطَ فله السُّخْطُ) أخرجه الترمذي وابن ماجة

قال ابن عطاء : «إذا رزقت الفهم في المنع ,صار المنعُ عينَ العَطاءِ»

إن الله يرسل جبره في عز الانكسار

تذكر(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) ثم تكررت (إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) الشرح

إنّ اللهَ يقول» أنا عند ظن عبدي بي»صحيح البخاري، ثِقْ فِي حكمةِ اللهِ، كانَ الأنبيَاءُ أشدّ النّاسِ ابتلاءً

ـ المَصَائِبُ والمَصَاعِبُ تُقَوِيك، ولعَلّهُ خَيرٌ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

أنتَ المسؤول عن تعافي جروحِكَ المَاضِيَةِ.

مرّت عليّ فترةٌ كانت هي الأسوأ منذُ ولِدت، كُسِر بداخلي شيءٌ لا أستطيعُ إصلاحه حتى هذه اللحظةِ، من الخارجِ أنا بخيرٍ أمامَ الجميعِ، ومن الداخلِ هشٌّ، لا أستطيعُ تحمُّلَ حتى بعضِ الكلماتِ

قد يُكسَرُ بداخلك شيءٌ لا يعلمُ به أحدٌ غيرُك

تأكّدْ أنّك أنتَ المسؤولُ عن التئامِ جروحِك

أنتَ وحدَك من يمكنُه النجاةُ من ذلك

لا تنتظرْ أن يشعرَ بك أحدٌ أو أن يأتيَ ليُطيبَ خاطرَك.

كُنْ لنفسِك كلَّ شيءٍ

تأخذُك الحياةُ أحيانًا في اتجاهٍ لم ترَ نفسَك فيه مُطلقًا، ويتَّضحُ لك أنّه أفضلُ طريقٍ سلكتَه على الإطلاقِ...

I can’t be the same I need to change for the better

التغيير

الإنسان يتغير لسببين : حينما يتعلم أكثر مما يريد، أو حينما يتأذى أكثر مِمّا يستحق .

يقول أنطونيو دانجيلو : لا تخفْ التَغييرَ؛ بلْ اعتَنقه .

عندما نسعي أن نكون أفضل حالاً مِمّا كنا عليه؛ فإنّ كلّ شيء يبدو أفضل من حولنا.

كل يومٍ هو فرصة جديدة، وتستطيع فيه تغيير حياتك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الغدر

ليس غريبًا في هذا الزمنِ أن لا يُبادِلَك صديقُك الحبّ رغمَ طولِ العِشرةِ بينكما، ليس غريبًا أن ينتقِمَ منك صديقُك بسببِ نعمةٍ تمتلكُها، فترى أنّه يُفشي أسرارَك ويُعدِّدُ عيوبَك

كنتُ أظنُّ أنّ الصديقَ وقتَ الضيقِ كما يُقال، ولكنّني اكتشفتُ أنّه سببُ الضيقِ عند الخيانةِ.

عندما يقتربُ منك شخصٌ ويُطلِعُك على أسرارِه،

ويحكي لك خيباتِه،

أقلُّ ما يمكنك فعلُه أن لا تجعله يندمُ على ذلك.

الرضا

يقولُ شوبنهور: «من النادرِ أن نُفكّرَ فيما نملك، بل إننا نُفكّرُ دائمًا فيما لا نملك»

كلٌّ منّا، بل جميعُنا، هناك من رُزِقَ بشيءٍ، والآخرُ حُرِمَ منه، هناك من يحلُمُ بشيءٍ، والآخرُ يمتلكُه دونَ مجهودٍ.

ارضَ بما تملك، ولا تنظرْ إلى غيرِك فيما يملك

أحسِنْ ظنّك بالله، إنّ اللهَ عادلٌ يُعطي بمقدارٍ معينٍ

انظرْ حولك وتأمّلْ عددَ النّعَمِ التي تمتلكُها

قالَ النبيُّ: «من أصبح منكم آمنًا في سِربِه، مُعافًى في جسدِه، عنده قوتُ يومِه، فكأنّما حِيزتْ له الدنيا» رواه البخاري ، والترمذي

أحصِ نِعَمَ اللهِ عليك بدلًا من أن تَحصيَ متاعبَك

الرِّضا بقضاءِ اللهِ وقدرِه بابُ اللهِ الأعظمُ

دائمًا احمَدِ اللهَ على ما تملك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الماضي

لا تحمِلْ همَّ الماضي، إنَّ الماضي لا يمكنُ تغييرُه، لا يوجدُ إنسانٌ على وجهِ الأرضِ ليس له ماضٍ..

التفكيرُ في الماضي يأخذُ من سعادتِك المستقبليةِ، الماضي لتتعلَّمَ منه، لا لتعيشَ فيه، التغييرُ سنّةُ الحياةِ، ومن ينظرْ إلى الماضي سيفوتْه المستقبلُ.. عِشِ الحاضرَ، وكُنْ لنفسِك مستقبلًا سعيدًا ومشرقًا

لا تجعلْ غيومَ الماضي تُغطِّي شمسَ المستقبلِ، يا صديقي!!

إنْ لم تتعلّم من الماضي المؤلِم، ستظلُّ طوالَ عمرِك تدفعُ الثمنَ

انظرْ إلى الأمامِ، كُنْ لطيفًا مع نفسِك

ولا تنتظرْ اعتذارَ أحد.

العزلة

سيأتي عليك وقتٌ لا تملك طاقةً للحديثِ، ولا شغفًا للتبريرِ.

ستُغادرُ الأماكنَ المُزدحمةَ، وستُقلِّلُ من معارفِك ومن دائرةِ أصدقائِك

ستُحبُ العُزلةَ، وستبتعدُ عن كلِّ ما لا يليقُ بك

ستُركِّزُ على نفسِك، ولن تسمحَ لأحدٍ بتضييعِ وقتِك، ولا بتشتيتِك عن حلمِك.

حينها تأكَّدْ أنك في الطريقِ الصحيحِ إلى حلمِك.

«لا مانعَ أن تخسرَ الجميعَ مقابلَ تحقيقِ أهدافِك»

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

حِكمة الله

كُن علي يقين أنّ كلّ شيء يبعده عنك الله عز وجل هو خير ، حتي لو كنت تتمناه

اعلم أن قدرَ اللهِ وحِكمتِهِ تفوق حِكمتَكَ آلافِ المراتِ؛ تأكد أن فيها خيرًا

(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) {البقرة:٢١٦}.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الظلم

ما رأيتُ ظالمًا نجا بظُلمِه، ولا طاغيًا أفلتَ من لعنةِ اللهِ

يقولُ جيفارا: أحيانًا يصعُبُ عليك قولُ الحقِّ إذا كنتَ مستفيدًا من الباطلِ...!

لكنّني عادةً ما أندهِش: كيف لإنسانٍ أن يضعَ رأسَه على وسادتِه ويتعمّقَ في نومِه، وهو ظالمٌ لإنسانٍ آخر!

إنّ ظُلمَ إنسانٍ آخرَ بريءٍ هو جريمةٌ أشدُّ من القتلِ، ولكن مهما طال وقتُ الظُّلمِ، فإنّه ينتهي، ويأتي الحقُّ

لم يحدثْ مرّةً أن انتصر الظلمُ على الحقِّ،

قد يحدثُ هذا لفترةٍ، ولكن النهايةَ تأتي دائمًا بالنصرِ لصاحبِ الحقِّ

(إنّ اللهَ يُمهِلُ ولا يُهمِلُ).

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

الرزق

يقولُ سيّدُنا عليُّ بنُ أبي طالبٍ رضيَ اللهُ عنه:

(الرِّزقُ نوعانِ: رزقٌ تطلبُه، ورزقٌ يطلبُك؛

فأمّا الذي يطلبُك، فسوف يأتيكَ ولو على ضعفِك،

وأمّا الذي تطلبُه، فلن يأتيكَ إلا بسعيِك، وهو أيضًا من رزقِك)

فالأوّلُ فضلٌ من اللهِ عليك، والثاني عدلٌ من اللهِ من الممكنِ أن تستمرَّ في السعي، ولا تحصُلَ على ما تُريدُ في الوقتِ الذي تنتظرُه، ولكن تأكّد بأنّك ستحصلُ عليه عندما يرى اللهُ أنَّ الوقتَ قد حانَ

استمرَّ في السعيِ والمحاولةِ، لا يُؤخِّرُ اللهُ إلا ليُعَوِّضَ،

وعوضُ اللهِ إذا حلَّ أنساكَ ما فقدتَ

تذكّر:

(اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (٦٢)

العنكبوت

لا تحمِلْ همَّ الرزقِ، إنَّه بيدِ اللهِ،

ربُّك الذي يرزقُ النملَ الأسودَ في عتمةِ الليلِ،

من المستحيلِ أن ينسى عبدَه،

ولكن في مَنعِه حِكمةٌ عظيمةٌ،

تأكّدْ أنّ رزقَك سيأتيكَ في الوقتِ المناسبِ!

الصمت

جميعُنا تأتي علينا لحظاتٌ لا نُطيقُ التحدثَ لأحدٍ، ولا نريدُ أن نسمعَ لأحدٍ، نودُّ فقط أن نعيشَ بسلامٍ،، كمِ الانكساراتِ التي تعرضتَ لها من الممكن أن تصنعَ منك شخصًا مُتبلدَ المشاعرِ، بعيدًا عن العالمِ، لا يفهمُه الجميعُ، لن يُدركَ أحدٌ مدى الصعوباتِ التي تمرُّ بها، لا أحدَ يعلمُ كم كلفكَ هذا الهدوءُ، وكم مرةً صمدتَ لتُظهرَ أنك بخيرٍ، وأن كلَّ شيء على ما يُرامُ.

سُئل أحدُهم عن إخفاءِ الشعورِ، فقالَ:

«كأني أضعُ جمرةً في يدي، وأدّعي بأنّها مكعبُ ثلجٍ» .

قال نجيبُ محفوظ: (الصمتُ هو المحاولةُ الأخيرةُ لإخبارِهم بكلِّ شيءٍ لم يفهموه حين نتكلمُ).

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

النّجاح ليس سهلا

لو كان النجاح سهلا لنجح الجميع ، اسعَ لتكون مختلفا، لتكون صاحب مكانة عالية، احذف الفشل من قائمة اختياراتك، لا تشك ألمَ التمرينِ وطعمَ الغذاءِ مثل الأطفال، كُن شخصية تتمتع بالصبر، فالنجاح ليس سهلاً.

(ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكن أن يتحقق)

« نابليون بونابرت»

ضع خطة للنجاح، اهتم بتطوير ذاتك

إليك خمسة أشياء تساعدك علي النجاح

١.العمل الجاد

٢.الصبر

٣.الالتزام

٤.الثقة بالنفس

٥.التطوير

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

العلاقات السامة

يا صديقي!! في الطبّ علاجُ العضوِ التالفِ هو البترُ، كذلك في العلاقاتِ أحيانًا عليك قطعُ جميعِ علاقاتِك المسمومةِ، كي لا تتسببَ بإتلافِ حياتِك،، في بعضِ الأحيانِ الذي تريده أكثرَ هو الشخصُ الذي تكون أفضلَ بدونِه، لذلك عليك التخلُّصُ فورًا من علاقاتِك السامةِ، مهما كانتِ التضحياتُ، فصحتُك النفسيةُ أهمُّ، ارتدِ حذاءَك الرياضيَّ، وانطلقْ في الركضِ، ولا تتوقفْ حتى يكتسحَ التعبُ جميعَ جسدِك، وعندها ستُدركُ قيمةَ ما فعلتَ.

(في التخلّي التّجلّي)، عندما تتخلّى، سيعودُ الجميعُ إلى مكانتِه الطبيعيّةِ، ومن ثمّ يعودُ إليك.

أنت تستحقُّ أن تعيشَ حياةً أفضلَ، اتركْ كلَّ ما يجذبُك إلى الخلفِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيز حز عن المشاعر"

الندم

{ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ } سورة الحديد

كُلُّ ما فاتكَ لم يكنْ لك،، لا تندمْ على أيِّ شيٍ مضى، لا تتحسّرْ على الماضي، إنَّ الوقتَ المتبقّي لتعيشه أهمُّ من كلِّ السنواتِ التي مضتْ، لا يوجدُ شيٌ يُسمّى بتجربةٍ سلبيةٍ، بل كانت فرصةً لتتعلّمَ وتتقدّمَ، تذكّرْ أنَّ القوةَ تأتي من الألمِ.

لا يوجد وقت للندم والحزن

(الشمس لا تشرق في اليوم مرتين، و الحياة لا تعطى مرتين، فلتتشبث بقوة ببقايا حياتك و لتنقذها)

« أنطوان تشيخوف»

ثقْ أنَّ ما كتبه اللهُ لك، كان نجاةً لك مما تمنّيتَ.

كلُّ شيءٍ على وجهِ الأرضِ يحدثُ لسببٍ، قد تفهمُ السببَ، وقد لا تفهمْ!

بكلِّ الأحوالِ، كنْ على يقينٍ أنَّ اللهَ لن يُضيِّعَك.

ارضَ بما تملك، لا تحملْ همَّ غدٍ، مثلما مررتَ مما سبقَ، برحمةِ اللهِ ستمرُّ من القادمِ بإذنِ الله.

لا تحملْ همَّ غدٍ، فإنّه بيدِ الله.

قد يكونُ التخطّي صعبًا، والتغييرُ مؤلمًا،

ولكنْ لا شيءَ أكثرُ إيلامًا مثل البقاءِ عالقًا في مكانٍ لم تُعد تنتمي إليه!

YOU JUST NEED TO BE ALONE FOR SOMETIMES UNTIL YOU FEEL YOURSELF AGAIN

(لا تَجعَلْ الفَشَلَ يُوقِفُكَ)

من الطبيعيّ أن تنعزلَ عن العالمِ لفترةٍ، حتى تسترجعَ ذاتَك ونفسَك التي أهلكتْها الانكساراتُ، ولكنْ إيّاك والوقوفَ مُنكسِرًا، فجميعُ الإخفاقاتِ والأخطاءِ التي مرَّ بها البشرُ، كانت تليها أعظمُ لحظاتِ الانتصارِ والإنجازِ، كُنْ إيجابيًا وتفاءلْ، يومٌ سيئٌ لا يعني حياةً سيئةً.

يقولُ الدكتورُ إبراهيم الفقي في كتابِه «الطريقُ إلى النجاحِ»:

كُنتُ في إحدى المراتِ أجلسُ في حديقتي الصغيرةِ، وجدتُ نملةً تمشي وتحملُ شيئًا أكبرَ منها، فجلستُ قُربَ النملةِ، وبدأتُ أسُدُّ عليها طريقَها، فلم تتحطّمِ النملةُ، بل بدأتْ بِشقِّ طريقٍ آخرَ، فسددتُ عليها الطريقَ الآخرَ، فوجدتْ طريقًا ثالثًا، فسددتُ عليها الطريقَ، فوجدتْ آخرَ.

يُؤكّد هذا على أنّ النملَ مهما حدثَ، لن يفشلَ في استكمالِ طريقِه، إصرارٌ عجيبٌ على الانضباطِ وحلِّ المشاكلِ.

كلُّ هذا يُؤكّد على أنّ هذا النملَ، مهما حدثَ، سيواصلُ في استكمالِ مسيرتِه، ولن يتوقفَ عن العملِ، رغمَ صغرِ حجمِها وضآلةِ وزنِها، إلا أنّ إصرارَها العجيبَ جعلَ منها مثالًا في النشاطِ والعملِ.

فهلا فعلنا مثلَ النملةِ، وأخذناها قدوةً نحتذي بها في الصبرِ، وعدمِ اليأسِ مهما وجدنا عقباتٍ في طريقِنا..!

(اتبعْ الأمَلَ، وستُفتَح لك الأبوابُ

من حيث اعتقدتَ أنه لا يوجد إلا الجدرانُ)

جوزيف كامبل

الرحيل

نرحلُ في صمتٍ أحيانًا، ليس ضعفًا فينا، نرحلُ بصمتٍ لأنّ كلّ شيءٍ انتهى ولن يعودَ، نرحلُ بصمتٍ ولكنْ لا ننسى، أنا لا أنسى مَن تسببَ في حزني، وباتَ على فراشِه والدمعُ يُغطّي عيني، فنُّ النسيانِ للمكروهِ نعمةٌ، ولكنْ أنا لا أملك هذه النعمةَ، فـ واللهِ، لو أتيتم إليّ شاكينَ ألَمَ الدنيا وغدرَ الأيامِ، والخجلُ يُغطّيكم، تطلبون السلامَ، لمررتُ بجانبِكم كالأصمّ الذي لا يسمعُ، ولا يتكلّمُ، ولا يودُّ أن يراكم حتى في المنامِ.

انتهى الأمر...!

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

غريبٌ عن الجميعِ.

في كثيرٍ من الأوقاتِ التي مرّث، كنث لا أعرفُ إلى أين أذهبُ حين تضيقُ الدنيا، أو حين أشعرُ أني بمكانٍ لا يُناسبني، وإلى مَن أذهبُ حين أشعرُ أني غريبٌ عن الجميعِ، وأنه لا يوجدُ أيُّ شخصٍ يهتمُّ لأمري.

كنث أندهشُ في ذلك الوقتِ، كادَ عقلي أن ينفجرَ من كثرةِ التفكيرِ، ولكنْ قد تأقلمتُ مع هذا، وتعلّمتُ أني أنا الصديقُ لنفسي في وقتِ الضيقِ، وأنا المنقذُ لنفسي في كلِّ وقتٍ.

حتى لو كانتْ كلُّ الأماكنِ لا تُناسبُك،

وكلُّ الأشخاصِ لا يُشبهونَك،

اصنعْ لنفسِك مكانًا يليقُ بك،

وكنْ لنفسِك الصديقَ الدائمَ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

النجاح

يبدأُ النجاحُ من شخصٍ يكسرُ قلبَك، وصديقٍ يُخيبُ ظنَّك، وصاحبٍ نفوذٍ يظلمُك،، حتى تيأسَ من الناسِ، وتلجأ إلى اللهِ، وتُدركَ أنْ ليس لك سواه،، كنْ مع اللهِ كما يريدُ، يَكُنْ لك فوقَ ما تريدُ،،،

كلُّ شيءٍ يحدثُ بسببٍ، قد يبتليكَ اللهُ ليكشفَ لك قلوبًا ادَّعت محبتَك،،،

أُفضل نسخة منك

"تعبيز حز عن المشاعر"

الصلاة

لا توجد حياة بدون صلاة

قال النبي ﷺ:»العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة، فمن تركها فقد كفر» أخرجه الترمذي

اهتمّ بصلاتك وبعلاقتك مع الله..

الله هو السند الدائم، احذر ترك صلاتك؛ فإذا تركت الصلاة فاعلم أن هذه أول خطواتك للفشل .

أنتَ لستَ ما حدثَ في الماضي،

أنتَ مَن تريدُ أن تكونَ في المستقبلِ.

الذي مضى لن يعودَ، وعليكَ الاختيارُ: أن تنجحَ وتُحقِّقَ كلَّ شيءٍ،

أو أن تُصبحَ لا شيءَ

LOVE YOUR SELF

أحببْ نَفسَكَ

يجبُ عليك أن تتعلَّمَ كيف تُحبّ نفسَك،، نفسُك غاليةٌ، تستحقُّ كلَّ الحبِّ والتقديرِ، فلا أحدَ يستطيعُ أن يُنقِصَ من قيمةِ المرءِ إلا نفسُه، فإنْ أعزَّها ارتفعَ، وإنْ أذلَّها وقعَ.

يقول «مارتن لوثر كينغ»:

(لا يستطيعُ أحدٌ ركوبَ ظهرِك إلا إذا انحنيتَ له أنتَ أولًا)

مَن لا يهتمُّ لأمرِك، لا تهتمَّ لأمرِه، ومَن لا يسأل عليك، لا تسأل عنه.

المحبّةُ جميلةٌ، ولكنْ عزةُ النفسِ أجملُ، يا صديقي.

أنت أعظمُ مخلوقٍ خلقه اللهُ، وكلُّ شيءٍ فيك لم يُخلَقْ عبثًا، فلماذا لا تستغلُّ طاقتك، وتَحرِمَ نفسَك مما تملك؟؟

إليك بعضَ النقاطِ المهمَّةِ لتتعلَّمَ حُبَّ نفسك:

١ـ ثِقْ بنفسِك لاتخاذِ قراراتِك.

٢ـ انظرْ إلى الحياةِ نظرةً أكثرَ تفاؤلًا.

٣ـ واجهِ التفكيرَ السلبيّ، وتعلَّمْ قولَ كلمة «لا».

٤ـ تقبَّلْ نفسَك كما أنتَ عليها، فأنت أعظمُ مخلوقٍ خلقه اللهُ.

يقول باولو كويلو:

«بعضُ الناسِ من حولكَ لن يفهموا رحلتَك، ليسوا مضطرِّينَ لذلك،

إنَّها ليستْ لهم.»

هناك بعضُ الطُّرُقِ عليك أن تسلكَها بمفردِك،

هناك أهدافٌ لن يفهمَها غيرُك،

أنت تتحدثُ عن أمرٍ قطعتَ فيه مسافاتٍ طويلةً، الناس فقط تراه من الخارجِ،

أو قد ترى النجاحَ بعد آلافِ المحاولاتِ،

لذلك لا تخشَ أن تكونَ وحيدًا، وأن تبتعدَ عن كلِّ من يُقلِّلُ من طموحِك وأهدافِك،

واجعلْ نجاحَك يتحدثُ عنك.

«الأهداف تكون دائمًا شخصية»

Goals are personal

الجرحُ العميقُ

يُقالُ إنّ أعمقَ جراحِك هي أصدقُ حكاياتِك، حقيقةً، ها أنا الآن قد أضعتُ من عمري لحظاتٍ وأيامًا وسنينَ مع الأشخاصِ الخطأ!

أعلمُ أنّ الأمرَ ليس سهلًا أنْ تتخطّى كلّ هذه الذكرياتِ، ولكنْ بكلّ مرةٍ تشتاقُ، ذكّرْ ذاتَك بالأزماتِ التي مضتْ، ولحظاتِ ضعفِك التي لا تُنسى.

«بعضُ الجراحِ لا تُنسى، ولكنّها تُعلّمُ.»

«إنَّ النجاحَ لا يأتي من الكلامِ عن الأهدافِ، ولكنّه يأتي من السعيِ والعزمِ والتصميمِ على بلوغِ جميعِ العقباتِ»

سقراط

الإنسانُ لا يخلو من خيباتِ الأملِ.

قِمّةُ الخذلانِ أنْ أحدِّثك عن غدرِ الأحبّةِ، فتُصبحَ أنت أوّلَ الغادرين،، أنْ أشكوَ لك ظُلمَ المقرّبينَ، فتكونَ أنت سيّدَ الظالمين..!

لا بدّ أنْ نفهمَ أنّهم ليسوا بهذا السوءِ،، أنتَ مَن عاملتَهم أفضلَ ممّا يستحقّون، وتوقعتَ منهم ما لم يكونوا مُعتادينَ عليه.

لا تحزنْ من هؤلاء الذين لم يشعروا بنا في أشدّ الأوقاتِ احتياجًا لهم،،

اعلمْ أنّ خذلانَ الأحبّةِ هزيمةٌ، لا انتصارَ بعدها،

ولكنْ من هنا تأتي قوّتُك الذاتيّةُ، لتُصبحَ

(أفضلَ نسخةٍ منكَ).

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

ابق إيجابيًا

Stay Positive

تفكيرُك الإيجابيُّ هو ما يقودُك للنجاحِ،

ابقَ متفائلًا مهما عصفتْ بك الدنيا،

كنْ على يقينٍ أنَّ جميعَ اختياراتِ اللهِ هي خيرٌ لنا، حتى لو كانتْ خارجَ إرادتِنا.

صدِّقْ نفسَك، وآمِنْ بحلمِك، وسيأتي وقتٌ يتحوَّلُ فيه الحلمُ إلى حقيقةٍ،

ولكنْ بالجدِّ والاجتهادِ.

وتذكَّرْ: كلُّ يومٍ هو فرصةٌ جديدةٌ للنجاحِ.

ما فاتكَ لم يُخلَقْ لك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

(اصنعْ عَادَاتٍ ، ليسَ أشْخَاصًا)

تعلمتُ أنه مهما كان عددُ الأشخَاصِ الذِينَ حولَكَ؛ فهوَ لن يُجدي نفعاً، ولكن إذَا كُنتَ تسعَى في اكتِسَابِ عَادَاتٍ مُفيدةٍ؛ فَهِي ستُسَاعِدُك لتَحقِيقِ أهدَافِكَ وطمُوحَاتِك ،، يَجب أنْ يكونَ عنوَانُكَ هِوَ البِنَاءُ.

١) بناء جسدك .

٢) بناء عملك الخاص .

٣) بناء علاقات صحية .

٤) بناء حسابك البنكي .

أفضل نسخة منك

"تعبيز حز عن المشاعر"

تحقيق الأحلام

STEP BY STEP

هناك أحلامٌ لا تتحقّقُ إلا بالجهدِ والمثابرةِ،

والأهمُّ هو الالتزامُ.

لا يهمُّ مدى تقدُّمِك، ما دُمتَ مستمرًّا،،

لا تتوقّفْ عن المحاولةِ، فإن سِرَّ النّجاحِ هو الثباتُ على الهدفِ.

يقولُ ويليام شكسبير:

(النجاحُ هو النموُّ التدريجيُّ لهدفِك الذي تؤمنُ به وترغبُ في تحقيقِه)

تذكّرْ: إذا كنتَ تستطيعُ تخيُّلَه في عقلِك، فأنت تستطيعُ تحقيقَه.

YOU CAN DO IT

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

الوقاحة

لا تتعجّبوا من وقاحةِ الناسِ في هذا الزمنِ، لا تنتظرْ أنْ يُعاملكَ الناس كما تُعامِلُ أنتَ معهُم، عندما يُبصِرُ الأعمى، أولُ شيءٍ سيفعلُه هو تركُ العصا التي كانتْ سندَه الوحيدَ، كذلك هم بعضُ البشرِ، مهما ضحّيتَ من أجلِهم، سوف تكونُ غريبًا يومًا ما.

لا تندمْ على تقديمِكَ للمعروفِ لناكري المعروفِ، ولا تنتظرْ ردَّ الجميلِ، ولكنْ تذكّرْ:

صانعُ المعروفِ لا يقعُ،

وإنْ وقعَ، لن ينكسرْ.

(الأقربون طعناتهم أخطر؛ فهي تأتي من مسافات قصيرة)

- تشي جيفارا

إصلاحُ نفسِك

أفضلُ مشروعٍ واستثمارٍ ستقومُ به في حياتِك هو إصلاحُ نفسِك،،

بعضُ الطرقِ عليك أن تسلكَها بمفردِك: لا أصدقاءَ، لا عائلةَ، لا شريكَ، فقط أنتَ واللهُ معكَ.

أمسك بِزمامِ الأمورِ، وتذكّرْ دائمًا الدافعَ وراءَ هدفِك،

قُمْ بتطويرِ نفسِك، واعملْ على تطويرِ مهاراتِك،،

من أهمّ خطواتِ النجاحِ أنّ إيجابيّةَ الحالةِ الذهنيّةِ، هي أهمُّ من كلِّ الحقائقِ التي تؤثّرُ على حياتِك،

العقلُ الإيجابيُّ هو قوّةٌ لا تُقاوَمُ، والتي تقودُك إلى أيِّ أمرٍ تريدُه، بما في ذلك تجاوزُ كلِّ الآلامِ التي مررتَ بها،،

ثِقْ بنفسِك، ولا تستمِعْ لأيِّ شخصٍ يُسبّبُ لك إحباطاتٍ، أو يُقلّلُ من طموحاتِك،

فالثقةُ بالنفسِ هي بدايةُ الطريقِ إلى النجاحِ.

الفرصُ هي أبوابٌ يوجدُ عليها كلمةُ (ادفع)

ادفعْ نفسَكَ للأمامِ يا صديقي، ولا تنظُرْ إلى الخلفِ،

اليومُ الذي يمرُّ لا يعودُ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

التحدي

لم تكنِ الحياةُ أبدًا كما تريدُ، ولكنْ عليكَ أنْ تُواجِهَها، وألا تستسلمَ للظروفِ.

بإمكانِك النجاةُ والصمودُ، فقط إنْ كنتَ تمتلكُ الشجاعةَ لمواجهةِ تلك الصعوباتِ،

إذا توافرتْ لديكَ الإرادةُ والعزيمةُ والاجتهادُ،

حينها أضمنُ لك أنَّه لا يوجدُ مستحيلٌ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الدنيا دار شقاء

تأتي عليك لحظاتٌ لا تستطيعُ أخذَ أنفاسِك من شدّةِ الضيقِ، ومن تراكمِ المواقفِ والأحزانِ التي بداخلك،

كنتُ أنا السندَ، وكنتُ الظهرَ المتينَ لجميعِ الأقاربِ والأحبابِ،

لكنّي عندما سقطتُ، لم يَمِدَّ أحدٌ إليّ يدَه لينقذَني، أو ليُشعرَني ببعضِ الأمانِ،

أحيانًا كنتُ أشعرُ أنني أغرقُ، ولا أستطيعُ النجاةَ، وفي آخرِ اللحظاتِ ألتفِتُ حولي لأنقذَ مَن عن يميني وعن شِمالي،

كنتُ على أتمِّ الاستعدادِ أن أخسرَ سعادتي، لأرى فقط ابتسامةً من أحببتُ،

وكان هذا على حسابِ نفسي،،

ولكنْ مع الوقتِ، أدركتُ أنّ كثيرًا من الذين لا يقسونَ على الناسِ، يقسونَ على أنفسِهم كثيرًا،

فالحياةُ ليستْ عادلةً، ولا تُعطي كلّ ذي حقٍّ حقَّه.

هذه الدنيا دارُ شقاءٍ، كنْ قويًا، ولا تُعطِ أحدًا فوقَ حجمِه!

عامِلِ الجميعَ بمعاملتِه لك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

التَّفكِيرُ

أتمني من قلبي ان يتوقف قليلا عن التفكير

آملُ أنْ تَهدَأ روحِي قليلاً

أن أستَريحَ مِنَ الرَّكضِ بلا جَدوَى

القلبُ مُتعبٌ وَالعَقلُ مُشتتٌ

والرُّوحُ.. اللهُ وَحدُه العَالمُ بهَا .

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

صدق نفسك

BELIEVE IN YOURSELF

في سنةٍ من السنواتِ، قامتِ الولاياتُ المتحدةُ بدراسةٍ على عبارةٍ ما، واتّفَقَ على هذا ٩٠٪ من الحاضرين.

تقولُ هذه العبارةُ:

(أنا واثقٌ بأنني سأصلُ يومًا إلى ما أريدُ).

لا يوجدُ أدنى شكٍّ أنّ التركيزَ على الهدفِ، وعدمَ السماحِ للمؤثراتِ الخارجيّةِ بتقليلِ تركيزِك للوصولِ لهدفِك، يضمنُ لك النجاحَ والوصولَ إلى ما تريدُ.

لكنْ: هدفٌ بدونِ تخطيطٍ لا يعني شيئًا،

وتخطيطٌ بدونِ عملٍ أيضًا لا يعني شيئًا.

جميعُنا لا نختلفُ على نجاحِ الأسطورةِ «كريستيانو رونالدو»، لعدةِ أسبابٍ،

يأتي في مقدمةِ هذه الأسبابِ: أنّه شخصٌ كثيرًا ما يؤمنُ بنفسِه وبقدراتِه، النجاحُ المستمرُ لا يأتي صدفةً.

عندما سُئلَ رونالدو عن سببِ نجاحِه المستمرِّ كانتْ إجابته:

١ـ الإخلاصُ في العملِ الجادِّ.

٢ـ الالتزامُ .

٣ـ الإيمانُ بقدراتِك .

هذه الأسبابُ هي أهمُّ أسبابِ النجاحِ.

شهدتُ مرّةً الدكتورَ إبراهيم الفقي يقول:

«إذا قام أحدٌ ما بتحقيقِ إنجازٍ فإنّ أيّ إنسانٍ قادرٌ على تحقيقِه.»

باختصارٍ:

إذا لم تؤمنْ بأنك الأفضلُ، فلن تتمكنَ أبدًا من تحقيقِ كلِّ ما تستطيعُ تحقيقَه.

الكتمان

أعلمُ أنّ الكِتمانَ يُؤذيني، ولكنْ

قد ينكسرُ في النفسِ شيءٌ لا يُصلِحه ألفُ حديثٍ.

هناك أشخاص، مهما اشتدّت عليهم الدنيا، لا يستطيعونَ الحديثَ عمّا يجري بداخِلهم يتظاهرون بالقوةِ أحيانًا، وفي داخِلهم وطنٌ يبكي.

أحيانًا الحديثُ لا يُغيّرُ شيئًا، هو فقط يُذكّرُنا بآلامٍ قد تركت بنا أثرًا كبيرًا، لن تمحوَه الأيامُ.

كونوا رحماءَ بهؤلاءِ الأشخاصِ،

أنت لا تعرفُ ماذا حصلَ له، كي يصلَ إلى هذه المرحلةِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

أتعلمْ!

حين تذكّرتُ ذاتي في نفسِ هذا التوقيتِ منذ عامٍ،

أدركتُ أنّه قد يمضي عليك عامٌ يساوي عشرةً أعوامٍ.

لم أكنْ أتصوّرُ أنْ أُصبحَ هكذا،

ولكنْ هي الدنيا...

وما نحنُ إلا تلاميذُ، نتعلّمُ يومًا بعد يومٍ.

القُدرةُ على البَقَاءِ وَحِيداً

... هِيَ عبَارةٌ عنْ قوةٍ، القليلُ مَنْ يَمتَلِكهَا.

كلُّ الشُّكرِ

كلُّ الشكرِ لِمَن كانوا سببًا كي أجدَ نفسِي مجددًا،

فواللهِ، أيُّ خسارةٍ في سبيلِ سلامِك النفسيِّ تُعتبرُ درسًا ومَكسبًا عظيمًا، إلّا خسارةَ نفسِك، إذا ذهبت، لم ولن تعودَ مجددًا.لا تَسمحْ لأحدٍ بالتلاعبِ بك،

ولا تنتظرْ من أحدٍ أنْ يُلاحظَ تغيُّرَك، أو يُلاحظَ ما بك من شعورٍ مؤلمٍ.

نحن في وقتٍ انتشرتْ فيه الأنانيّةُ، وزالَ منه المعنى الحقيقيُّ للحبِّ، والمعنى الحقيقيُّ للحبِّ هو ما تراه وقتَ حزنِك، وليس وقتَ الفرحِ.

باختصارٍ:

كنْ لنفسِك كلَّ شيءٍ يا عزيزي،

أنت المُنقذُ الوحيدُ لنفسِك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

الصدمات

كنتُ أُصابُ بالدهشةِ ممَّن حولي حين أرى الكُرهَ،

وأعتقدُ أنني لا أستطيعُ أن أكونَ كذلك،

إلى أنْ صُفِعتُ من الحياةِ، وأخذتني أمواجُها، وبدأتْ تتلاعبُ بي، حينها أدركتُ سذاجتي، وأدركتُ أنَّ العالمَ الورديَّ الذي كنتُ أعيشُه لم يكنْ إلَّا خيالًا صنعتُه لنفسي.

قال دوستويفسكي:

(كنتُ أنا، ومُحاطٌ بمئاتِ الرفاقِ، أشعرُ بوَحدةٍ هائلةٍ، وعُزلةٍ رهيبةٍ)

قد يُغنيكَ صديقٌ واحدٌ عن العالمِ، وقد يُلقي لك جميعُ أصدقائكَ إلى خيباتٍ لطالما ابتعدتَ عنها.

لن تأتيَ الصدماتُ إلَّا من الذي كنتَ تُفضِّلُه عن الجميعِ.

لا تَثِقْ في أحدٍ، فالجميعُ قد يتغيَّرونَ بمرورِ الزمنِ،

قد تأتيكَ من البعيدِ، وقد تأتيكَ من القريبِ.

لا تخفْ من أنْ تكونَ بمفردِكَ، فالأهدافُ دائمًا ما تكونُ شخصيَّةً.

الحياةُ التي لا يوجدُ بها عقباتٌ، لن يكونَ بها أبطالٌ.

إذا أردتَ أنْ تُصبحَ بطلًا، فعليكَ بمواجهةِ جميعِ الصعوباتِ وتخطِّيها بمفردِكَ، كلُّ الأبطالِ قد كسروا الصعوباتِ،

والعقباتُ تجعلكَ أقوى، فقط استغلّها بالشكلِ الصحيحِ.

وأيقِنْ أنَّ اللهَ لن يتركَكَ ما دُمتَ تُحاولُ.

سَلامٌ عَلى الدُنيا إذا لَم يَكُن بِها

صَديقٌ صَدوقٌ صادِقُ الوَعدِ مُنصِفا

– الإمام الشافعي

القرارات الخاطئة

دائمًا، القراراتُ المتسرِّعةُ وقتَ الغضبِ تؤدِّي إلى الهلاكِ.

«لحظةُ صبرٍ في لحظةِ غضبٍ... تمنعُ ألفَ لحظةِ من الندمِ» .

... من أقوالِ الإمامِ عليٍّ بنِ أبي طالبٍ.

تحلَّ بالصبرِ، وكُنْ حكيمًا في أخذِ قراراتِك.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

السقوط

بعد كل مره سقطتْ فيها كُنت اظن انني انتهيت ولكن ها أنا لم انتهي ، كنت اعتقد ان هذه الضربات ستسحقني ولكن علي عكس ما تخيلت قد دفعتني تلك الضربات إلى الأمام أنقذتني مما كنت عليه سابقاً جعلتني شخص قوي قادر علي تحدي الظروف

(السقوط هو فرصة لنتعلم ونتطور ويجب علينا استغلالها لتحسين أنفسنا)

أُفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

نقاط ضعفك

لا تُظهِرْ نقاطَ ضعفِك لأحدٍ،

(نقاطُ ضعفِك ليستْ نقطةً، بل أشبهُ بثُقبٍ أو نفقٍ يقودُ العالمَ للعبثِ بداخلك)

انظرْ إلى نفسِك، ولا تربطْ سعادتَك بشخصٍ، كنْ صاحبَ طموحٍ وأهدافٍ، لا تُفكِّرْ في العلاقاتِ حتى تنجحَ، لا تُهدِرْ وقتَك وطاقتَك في العلاقاتِ.

العلاقاتُ تأخذُ من هدوئِك وسلامِك الداخليِّ، تأخذُ منك الكثيرَ، يا صديقي.

بعدَ كلِّ مرةٍ سقطتُ فيها، كنتُ أظنُّ أنني انتهيتُ،

ولكنْ ها أنا لم أنتهِ،

كنتُ أعتقدُ أنَّ هذه الضرباتِ ستسحقُني،

ولكنْ، على عكسِ ما تخيَّلتُ،

قد دفعتْني تلك الضرباتُ إلى الأمامِ،

أنقذتْني ممَّا كنتُ عليه سابقًا،

وجعلتْني شخصًا قويًّا، قادرًا على تحدِّي الظروفِ.

(السقوطُ هو فرصةٌ لنتعلّمَ ونتطوّرَ، ويجبُ علينا استغلالُها لتحسينِ أنفسِنا)

هذه نصيحة لك

أكمِلْ طريقَكَ، ولا تلتفتْ لأحد، عِندَمَا تَنجحُ ستجد الكثيرينَ حوْلكَ وسيُحبُّكَ الجَميعُ، ويريدونَ التقربَ مِنكَ، لن يحبُّوكَ لشَخِصك؛ ولكن هي فِطرةُ الإنسانِ يا عزيزي، يذهبُ لصَاحِبِ القِيمَةِ الأكبَر.

أنت بعيد جداً هذه المرة

... لكن هذه المرة، أنا لا أقصد المسافة

الغياب

كنتُ أنا دائمًا، ولم يكنْ معي أحدٌ،

كنتُ في كلِّ مرةٍ يُصيبني بها التعبُ، أبتعدُ عن الجميعِ، ثم أعودُ وكأنْ لم يحدثْ شيءٌ...

ولا أحدَ كان يُلاحظُ ما أكونُ عليه.

تعودتُ أنْ أتعاملَ مع جميعِ الانتكاساتِ بمفردي، ولكنّي تعلّمتُ كيف أُعيدُ ترتيبَ أوراقي.

وأصبحَ وجودُ الجميعِ مثلَ غيابِهم، لا يَضُرُّ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الدرسُ القَاسِي

يظنُّ المرءُ أنّه عزيزٌ في قلوبِ من يُحبُّ، حتى يأتي الخذلانُ ويُعلِّمَه الدرسَ القاسي.

يجبُ علينا رفعُ القبعةِ لِمَن قال جملةَ «الحبُّ أعمى»، يمكنُ للحبِّ أنْ يجعلكَ تتغاضى عن الكثيرِ والكثيرِ من مبادئِك، فقط كي تكونَ مع مَن تُحبُّ، ومع مرورِ الوقتِ، تدفعُ الثمنَ، ولأنكَ شديدُ التحمُّلِ، سيظنُّونَ أنكَ لا تشعرُ.

لا تجعلْ حبّك لشخصٍ ما يتحكّمُ بقراراتِك...أحيانًا، عقلُك يريدُ النجاةَ،

ويبقى قلبُك متمسّكًا بالغرقِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

لا تنظر خلفك

إذَا قَضَيتَ وَقتَكَ عَلَى أمَل أنْ يُعَاني شخصٌ مَا مِن عَواقِبَ مَا فعلَه لقلبِكَ ، فإنَّكَ تسمَحُ له أن يُؤذِيكَ مُجدّدًا

ابتَعد عن كلِّ مَا لا يَجعَلكَ تَشعرُ بالسّعادةِ؛ فَالحياةُ لا تُعاد .

يقول النبي محمد –عليه أفضل الصلاة والسلام- :

«لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»

أخرجه البخاري

المحبةُ الحقيقيةُ تظهرُ بالخوفِ على الصديقِ،

والحرصِ عليه في الدنيا والآخرةِ،

أنْ يحميَ الصديقُ صديقَه، وأنْ يسترَ عيوبَه.

قال عمرُ بنُ عبدِ العزيزِ لأحدِ أصحابِه:

«إذا رأيتَني قد ضللتُ الطريقَ، فخذْ بِمجامعِ ثيابي، وهُزَّني هزًّا عنيفًا، وقلْ لي: إنك ستموتُ يا عمرُ، فاتَّقِ اللهَ.»

(الصديقُ الحقيقيُ هو المُنقِذُ لك،

وفي الشدائدِ تظهرُ معادنُ الأصدقاءِ).

الشجاعةُ هي أنْ تعودَ وتُواجِهَ فشلَك وسقوطَك،

لا أنْ تهربَ بعيدًا،

الهروبُ هو مجرّدُ وسيلةٍ مؤقّتةٍ للنسيانِ،

ولكنْ دومًا ما ستتذكّرُ أنّك هربتَ.

يجبُ عليكَ أنْ تُواجِهَ، وتتغلّبَ على جميعِ مخاوفِك.

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

الله

سيأتيك خيرٌ من الله ينسيكَ جميعَ أحزَانِكَ

ثق باللهِ سيُعوضُك الله؛ لأنكَ رَضِيتَ ، لِأنكَ رَضِيتَ فِي وقتٍ لم يكُن فيهِ الرِضَا عليكَ سَهلاً

﴿ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا تُكِنُّ صُدُورُهُمْ وَمَا يُعْلِنُونَ﴾

[النمل: ٧٤]

يعلم الذي فِي الجهرِ وَالذِي في السِرّ؛ لا تَقلَقْ إنّ اللهَ مَعكَ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

٢٠٢٥

كانت قاسيةً،

كانت تطعنُ فينا بلا رحمة،،

تألَّمنا وتعلّمنا، وباتت تغيِّرُنا،

تعلّمنا ما لا يمكن أن نتعلَّمه

جرحت مشاعرَنا، وفقدنا بها أحبابَنا،

خسرنا بها الكثيرَ والكثيرَ،

ولكنها جعلتنا أقوى ممَّا كنَّا عليه،

وهذا هو الدرس المستفادُ...

يَشهدُ اللهُ أنني رضيتُ عن كلِّ شيءٍ كُسِرَ بداخلي،

ولكنّي من ضعفي بكيتُ، يا اللهُ،

راضٍ، يا اللهُ، ولكنَّ قلبي حزينٌ،

فاللهمَّ فرحةً تُبكيني، وتجعلني أسجدُ لك باكيًا من شدةِ الفرحِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

لو لم أسقُط، ما تغيّرتُ.

علّمني السقوطُ كيف أنهضُ، إنّه المعلّمُ الذي لا يرحمُ،ولكنّه يُعلّمُ.

عندما تسقطُ، سيكونُ أمامكَ شيئان:

إما الانهيارُ والبكاءُ، أو الصمودُ والنجاحُ.

حين ظننتُ بأنّ كلّ شيءٍ قد انتهى، كانتْ هي البدايةُ التي عشتُ طوالَ حياتي أنتظرُها؟!

أُفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

رسالتي لنفسي

فكانتْ رسالتي لنفسي في الأوقاتِ الصعبةِ:

تجاوزْنا الأصعبَ، نستطيعُ تجاوزَ هذا أيضًا،

لم ولنْ نَخشَى عواقبَ أيِّ شيءٍ،

الويلُ لِمَن يعتقدُ أنّنا انتهَينا!

أُفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

الأكثر وعياً

عندما يكونُ الإنسانُ أكثرَ وعيًا ممَّن حولَه،

قد يشعرُ أنَّه غيرُ مقبولٍ من الآخرينَ،

ينظرُ إلى الأحداثِ من منظورٍ منطقيٍّ وعميقٍ،

كانت من أكبرِ مشاكلي أنني أفهمُ جميعَ الأحداثِ بدقَّةٍ،لا شيءَ يمرُّ أمامي دونَ تدقيقٍ له،حين يسبقُ الإنسانُ زمانَه وأصدقاءَه بوعيه،

فإنَّه يعيش غُربةً حقيقيَّةً،من الممكنِ أن تُسبِّبَ للشخصِ شعورًا بعدمِ الانتماءِ لِمَن حولَه،

وأنَّ عليه الابتعادَ، أحيانًا، لكي نبقى مع مَن نحبُّ، علينا عدمُ التدقيقِ بما يحدثُ من حولَنا،

ستُدرك أنَّ حزنَكَ لم يكنْ إلَّا بفعلِ تحليلِكَ العميقِ وتأمُّلِكَ الدقيقِ، بينما الأمرُ لم يكنْ يتطلَّبُ إلَّا أنْ تتخطَّاه ولا تُفكِّر.

بعضُ المعاركِ يجبُ علينا أنْ نخسرَها،

لكي نكتشفَ أنّنا كنّا نقاتلُ من أجلِ وهمٍ.

في النهاية:

ستقابلُ صورك القديمة، ملابسك القديمة، وكلامك القديم، فابتسم لهم، وقدّم التحيّة للشخص الذي كنت عليه، هو لم يكن ساذجًا، بل كان صادقًا بقدر خبرته البسيطة، لا تُتعالَ عليه اليوم؛ فما أنت سوى هو، مضافًا إليه بعضّ التجارب.

- بلال أل رجب

"تعبيرٌ حرٌ عن المشاعر"

«اختيارك»

لا تُعاتبْ نفسَك على ما مررتَ به سابقًا، قد تعاملتَ مع الأمرِ على قدرِ ما كنتَ تملك من خبراتٍ، الماضي هو الذي جعلكَ كما أنتَ الآن. نحن لا نستطيعُ أنْ نُغيِّرَ ماضينا، ولكنْ نستطيعُ أنْ نُغيِّرَ مستقبلَنا ونمضيَ قُدُمًا.

الاختيارُ لك: إمّا بالمُكُوثِ في الماضي،أو بكتابةِ تاريخٍ في المستقبلِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

دفنتُ ذكرياتي

قد انتهى كل شيءٍ، دَفنتُ نفسِي القديمَةَ، وَمَعَهَا ذكرَيَاتِي، كنتُ أظنُّ أنَّ معهُم المَخرَجَ، ولكن بمرورِ الوَقتِ أدركتُ بأنَّهم الثُّقبُ الذِي كانَ يقودُنِي للغَرقِ.

فقط (اشتقتُ لنفسِي القديمَةِ، لا للأشخَاصِ القَدِيمَةِ)

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرٌّ عن المشاعر"

تلك الأيام ستمُر

إنْ كانتْ الأيامُ بها سعَادةٌ وفرحةٌ؛ فإنّها ستمر، وإنْ كانت بهَا هزائِمُ وأحزانٌ، حتمًا ستمرُّ

الدنيا لا تبقىَ علىَ حالٍ

لا تُزايد في فرحِكَ

ولا تيأس في حزنِكَ

(مصير المُر يمُرّ)

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

اليقين بالله

لم يكن يعلم سيدُنَا مُوسَى أن اللهَ سَيشُقُّ البَحرَ لأجلِهِ

لكنّه كانَ عَلىَ يَقينٍ باللهِ

كنْ علىَ يقينٍ أنّ اللهَ لنْ يُضَيعكَ

سَلِّمْ أمرَكَ للهِ.

يقول «إستردين»:

«لا يمكنُ للنجومِ أنْ تتألّقَ بدونِ الظلامِ.»

أحيانًا، نحتاجُ العتمةَ كي يخرجَ من داخلِنا النورُ،

وأحيانًا، يجبُ أنْ نسقطَ ونتعثّرَ، كي نُعيدَ ترتيبَ الحساباتِ المُبعثرةِ.

كلُّ سقوطٍ يحملُ معه رسالةً لكَ،

إذا تعلّمتَ منها، سيلمعُ نجمُك،

فقط لا تسمحْ للعواقبِ أنْ تُعيقَكَ عن تحقيقِ حلمِك.

(الحُلمُ لا يموتُ)

«ما دُمتَ على قيدِ الحياةِ، تستطيعُ تحقيقَ حلمِك.»

المحاولة والسعي

مهما حدثَ لكَ، لا تَنهزمْ، وإيّاكَ والتوقُّف عن المحاولةِ، كلُّ محاولةٍ تبوحُ بالفشلِ، تجعلكَ أقربَ خطوةً للنجاحِ. الفشلُ الحقيقيُّ هو أنْ تتوقَّفَ عن المحاولةِ. حاوِلْ، وإنْ باتتْ كلُّ الطرقِ تفشلُ، حاوِلْ بطريقةٍ مختلفةٍ، وأعدُكَ بأنكَ ستصلُ يومًا، وسيُعوِّضُكَ اللهُ.

يقول مارتن لوثر كينج:

«إنْ لم تكنْ تستطيعُ الطيرانَ، فاجرِ، وإنْ لم تكنْ تستطيعُ الجريَ، فامشِ، وإنْ لم تكنْ تستطيعُ المشيَ، فازحفْ.ولكنْ، مهما فعلتَ، عليكَ أنْ تُواصِلَ المضيَّ قُدُمًا.»

الفشلُ هو أوّلُ طريقِ النجاحِ.

أفضل نسخة منك

"تعبيرٌ حرّ عن المشاعر"

النجاح

لحظةُ الوُصولِ تَستَحقُّ العَناءَ

لذةُ النّجاحِ ستُنسِيكَ تعبَ الأيّامِ

هنَاكَ أيامٌ أفضَلُ بطريقِهَا لكَ

ولكنْ تذكر أنّ النّجاحَ يتطلبُ الكثيرَ منَ التّضحِيَاتِ

كنْ علىَ قدرِ المَسؤولية؛ ولا تَستَسلمْ أبدًا

﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللَّهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ﴾سورة البقرة

لا يَخدَعكَ الكلامُ الجميلُ، كثيرًا ممَّن حولَك لا يتمنَّونَ لكَ الخيرَ،

حتى وإنْ قالَ غيرَ ذلك، يكونُ بداخلِه أبوابًا من الشرِّ لكَ، ويحزنُ إنْ نجحتَ في أمرٍ ما.

يوجدُ كثيرٌ من هؤلاءِ في حياةِ كلِّ واحدٍ منّا، لذا، لا تلتفِتْ لكلامِ الناسِ، إنْ كان بالخيرِ أو بالشرِّ، سيظلُّ كلامًا لا يُغيِّرُ شيئًا.

الخاتمة

"قد تَسقُط ألفَ مرّةٍ، لكنّ الأهمّ أن تَنهَض ألفَ مرّةٍ وأكثر... أنتَ لم تَصِل إلى النهايةِ بعد، بل هذه مُجرّدُ بدايةٍ جديدةٍ."

بعد كلِّ ما قرأتَه، بعد كلِّ تجربةٍ وألَمٍ، بعد كلِّ شقوطٍ ونهضةٍ، تذكّرْ أنّ الحياةَ لا تتوقّفُ عندَ خسارةٍ أو خيبةِ أملٍ. الألمُ سيبقى جزءًا من الرحلةِ، لكنه ليس النهايةَ. العُزلةُ قد تكونُ ضروريّةً، لكن لا تَبقَ فيها للأبدِ. الخُذلانُ قد يُوجِعُ، لكنه لن يُدمِّرَكَ ما لم تَسمَحْ له بذلك.

النجاحُ ليسَ حظًّا، والسعادةُ ليستْ مُصادفةً، بلْ كِلاهما قرارٌ... قرارٌ أن تَسعى، أن تتطوّرَ، أن تُحبَّ نفسَكَ، وأن تَرفُضَ الاستسلامَ.لا تَنتظِرِ التوقيتَ المثاليّ، لأنه لن يأتي، ولا تَنتظِرِ الظروفَ أن تتحسّن، لأنها لن تكونَ مثاليّةً أبدًا. ابدأْ الآن، مهما كان وضعُكَ، وتحرّكْ نحوَ التغييرِ.

قد لا يكونُ الطريقُ سهلًا، وقد لا تَجدْ مَن يُشجّعُكَ، لكنْ تذكّرْ دائمًا: أنتَ المُنقِذُ الوحيدُ لنفسِكَ...

وأنتَ وحدَكَ مَن سيَصنَعُ "أفضلَ نُسخةٍ منك".

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

بفضل الله وتوفيقه، أضع هنا النقطة الأخيرة في نهاية هذا الكتاب. لم تكن مجرد كلمات سُطرت، بل كانت رحلة من الوعي والصدق،
آمنتُ بها وشاركتكم إياها لتكون رفيقاً لكم في طريق النجاح.
أتمنى أن تكون هذه السطور قد أحدثت أثراً طيباً في نفوسكم.

الكاتب: بلال آل رجب
العراق — الانبار
2026 م